TOATE SPORTURILE

FOOTBALL

DELA F. R. F. A.

● *Se aduce la cunoștința districtelor de football și celor interesați, următoarele:*

Permisele de intrare gratuită la matchurile de football pentru anul 1948 vor fi anulate cu începere dela 25 Februarie a. c. și vor fi înlocuite cu alte permise cu valabilitate pe anul 1949.

In acest scop F.R.F.A. a hotărât a elibera patru categorii de permise:

1. Pentru membrii Comitetului Federal, ai Comisiilor Centrale F. R. F. A. și Districtelor.

2. Pentru antrenori și arbitri.

3. Pentru responsabilii grupărilor.

4. Pentru jucătorii internaționali și ai grupărilor divizionare A și B.

Toate permisele se vor depune la Districtele de Football care le vor aduna și apoi expedia la F.R.F.A până în ziua de 15 Februarie a. c.

Totodată Districtele de Football vor înainta tabele de persoanele care intră în categoriile de mai sus și în care se va arăta funcția și activitatea depusă în sport pe anul 1948.

Aceste tabele vor fi semnate de tot colectivul Districtului respectiv fiind responsabil de exactitatea și sinceritatea celor specificate în tabele.

Odată cu trimiterea acestora se va expedia și suma de 200 lei pentru fiecare permis.

● Reexaminarea antrenorilor calificați și consfătuirea comună cu responsabilii Comitetelor Districtuale de Football și Comisiile de arbitrii pentru unele districte se amână astfel:

La sediul Județenei Arad pentru Districtul Arad la 18 Februarie.

La sediul Județenei Satu Mare pentru Districtele Satu Mare, Sighet, Baia Mare, Oradea și Zalău la 22 Februarie.

La sediul Județenei Cluj pentru Districtele Cluj, Turda, Dej și Bistrița la 25 Februarie.

La sediul Județenei Mureș pentru Districtul Tg. Mureș între 28-30 Februarie a. c.

PREGĂTIRI MAI INTENSE

(Urmare din pag. 1-a)

CULESCU, SICLOVAN, BARTHA, OZON, MARIN APOSTOL, NACIU, MOISESCU, PETCULESCU, TEODORESCU. Primii 11 vor începe jocul, restul fiind rezerve.

CFR, renunțând la jocul cu Galați, joacă la Ploești cu CONCORDIA, echipă de Divizie B. Feroviarii pleacă azi la Ploești cu jucătorii: NEGRU, JUSTIN, MIHAILESCU, DAROK, SOCEC, URECHIATU, TANASESCU, LUNGU, FILOTTI, ZAVODA, CALIN, PINTILIE. Însoțitor: antrenorul Steinbach.

PETROLUL a perfectat jocul dela Giurgiu, unde va întâlni echipa locală „Popa Șapcă".

Roș-albaștri pornesc din București la ora 9 Dimineața cu jucătorii: POPOVICI, BADEA, DRĂGAN, TANASESCU, PETRESCU, TORJOC, BARBULESCU, OANA, FĂTU, POPESCU, MARINESCU, NEAGU, PRICOP și IORDACHE. Lotul este însoțit de antrenorul Vogl.

In sfârșit, CSCA se deplasează la Moreni unde întâlnește divizionara B ASTRA ROMANA.

In provincie

In țară, aceeași activitate intensă. La Timișoara joacă ambele formații divizionare A: CSU cu ELECTRICA și CFRT cu CFR ARAD.

CSU și-a continuat pregătirile săptămâna aceasta cu condiție fizică, tehnică individuală, tactică și un joc la două porți Joi cu Libertatea Freidorf, de care a dispus cu 4-0 (4-0). CSU a manifestat unele lipsuri. Nu se mișcă încă prea bine.

CFR, deasemenea, a făcut condiție și un joc la două porți Miercuri, când echipa primă a dispus de a doua cu 15-5. Linia de atac a lăsat impresie mai bună.

La Oradea, ICO susține revanșa cu CFR Satu Mare, de care va dispune din nou și-și va face o verificare mai eficace.

HOCHEI

ACTIVITATE INTENSĂ LA BRAȘOV

Brașovul va cunoaște azi și la începutul săptămânii viitoare o bogată activitate hockeistă.

Astă seară joacă în orașul dela poalele Tâmpei CFR Galați cu Tractorul.

Luni seara, întorcându-se dela Ciuc, Reprezentativa Bucureștiului va juca a treilea match al turneului său, cu Reprezentativa Brașov.

Jucători Petrolului vor rămâne la Brașov. Vor veni și cei rămași în Capitală și Marți și Miercuri Petrolul va întâlni Tractorul.

GAZ

CUM SE DESFĂȘOARĂ CAMPIONATUL POPULAR

(Urmare din pag. 3-a)

pă cum tot așa probabil că a uitat și responsabilul sportiv să recurgă înaintea maeștrilor la cunoscătorii jocului de șah, cari există totuși la „Griviția-Locomotive".

La „Telefoane" pentru a fi remediată lipsa jocurilor de șah, șahiștii au adus de acasă jocurile lor ușurând astfel munca organizatorilor, ca și la „Imprimeriile CFR" unde jucătorilor li s'au predat câteva tectiuni folositoare de către un jucător mai rutinat.

„Steaua Roșie" a reușit o bună mobilizare. Propaganda a fost bine făcută, șahiștilor punându-li-se la dispoziție toate mijloacele necesare, iar interesul fiind mereu susținut, prin afișe și lozinci mobilizatoare.

Concluzii

Din simpla enumerare a faptelor constatate se desprinde concluzia că asupra organizării și desfășurării acestei importante competiții de masse a planat în Capitală un condamnabil desinteres-. Începând cu responsabilii resoartelor sportive de jos din întreprinderi și terminând cu secția de educație fizică și sport din Consiliul Sindical Județean Ilfov și Districtul respectiv din Județeana OSP — Ilfov, cărora le reveneau în mod deosebit sarcinile de agitație, propagandă și mobilizare, — întreg acest mecanism organizatoric va trebui să pășească de îndată la remedierea deficiențelor semnalate, făcând ceeace n'au făcut până acum, sau au făcut, prost: trezirea interesului în masele muncitorești, mobilizarea și îndrumarea lor.

TIR

COMUNICAT F. R. TIR

Se atrage atenția tuturor districtelor din țară că începând dela data apariției acest i comunicat, nu mai au dreptul să participe la concursuri oficiale decât trăgătorii aparținând grupărilor în complecti reguli la FR Tir (încadrarea în OSP și taxele la zi). Deasemenea nu mai au dreptul să participe în concursuri decât trăgătorii legitimați, cu excepția începătorilor.

Se reamintește că pentru legitimare este necesară completarea unui formular special, dovada vizitei medicale, 2 fotografii, viza districtului și taxele respective.

ROLUL ANTRENORULUI DE RUGBY

(Urmare din pag. 3-a)

Evoluție în gândire și practică

Antrenorul nu trebue să se fixeze la principii rigide în materie de antrenamente și joc. El trebue să consulte continuu întreaga lite atură referitoare la specialitatea sa și să fie cât se poate de atent la schimbarea metodelor de lucru. Să fie la curent cu rezultatele înregistrate în a licarea celor mai noui metode practice și să le aprecieze just.

BUN PSIHOLOG este acel antrenor care poate păstrunde cu ușurință starea sufletească a jucătorului. Astfel într'un match, un jucător poate comite o brutalitate exagerată. Antrenorul trebue să fie atent și să poată desprinde dacă iregularitatea a fost făcută cu intenție sau involuntar, pentruca apoi după întâlnire: la critică, să știe cum să intervină față de jucător. Deasemenea când un jucător cere să lipsească dela antrenament pentru un motiv ca e ar părea verosomil antrenorul trebue să poată aprecia după modul de comportare al jucătorului, dacă spune sau nu adevărul.

Pentru a măsura raporturile între fenomenele fizi logice și cele sufletești, antrenorul va apela la metode experimentale, ca de pildă: ancheta și chestionarul individual. Studiind atent datele culese va putea începe ac ținea de cimentare a legăturilor sufletești dintre coechipieri, ridicându-le treptat nivelul politic și îndreptățindu-i implicit către disciplină atât individuală cât și colectivă, liber consimțită.

Cunoașterea situației medicale și a vieții particulare a jucătorilor. Un bun antrenor trebue să țină legătură permanentă cu medicul echipei, pentru a se putea informa asupra sănătății fiecărui jucător. Jucătorii în dragostea lor pentru sport și atrași de dorința de a juca, ascund adesea anumite stări care-i fac inapți — temporar — pentru joc. Antrenorul trebue să ceară sfatul medicului pentru a putea hotărî folosirea unui jucător care deși putin indispus" insistă totuși să joace. O ușoară răceală, o neînsemnată febră musculară, sau o stare sufletească deprimată pot aduce pe lângă un eșec, agravări cari vor face pe respectivul jucător indisponibil pentru mult'ă vreme. Antrenorul trebue neapărat să controleze viața particulară a fiecărui jucător făcându-i vizite săptămânale fie acasă, la serviciu sau școală pentru a-și da seama de felul în care jucătorul înțelege să-și petreacă timpul liber; care este conduita lui în muncă sau cum își îndeplinește îndatoririle sale de elev sau student.

BUN INDRUMATOR IDEOLOGIC. Pe lângă învățămintele tehnice și tactice pe cari le va da jucă'orilor, antrenorul are obligația să convoace cât mai des ședințe de ridicarea nivelului ideologic. Sportivul trebue bine lămurit care e astăzi rostul sportului precum și felul în care conducerea statului se preocupă de mișcarea noastră sportivă.

Să arate rolul covârșitor pe care-l au sportivii sovietici atât în îndeplinirea planurilor cincinale staliniste cât și pe tărâm politic, social și sportiv.

Astăzi sportul nu mai este o distracție ci prin aprofundarea metodelor și evoluția lor devine o știință, antrenorul are menirea ca prin munca și priceperea lui puse în slujba colectivității să obțină un rezultat pozitiv în munca lui de îndrumare, populând stadioanele cu marea masă a oamenilor muncii pe cari îi va atrage către sport.

In sfârșit pentru a completa enumerarea de obligații ale antrenorului vom sublinia că tot lui îi revine misiunea de a fixa după o matură chibzuință pe căpitanul echipei, care pe lângă faptul că e necesar să fie fie un perfect cunoscător al jocului, trebue să fie dotat cu clar-vi lune și să aibe autoritate asupra colegilor săi

Din cele expuse mai sus, desprindem în mod evident că rolul antrenorului nu este numai de ordin pur profesional ci și moral în sensul de a da societății un cetățean conștient de drepturile și îndatoririle sale, dornic de a înfăptui progrese în câmpul muncii și un luptător conștient al cauzei socialiste.

POPICE

La Dej s'a disputat „Cupa popicarului"

In ziua de 6 Februarie a avut loc la Dej din inițiativa și în organizarea districtului de popice Someș, pe arena OSP un turneu de popice la care au participat 8 echipe din localitate și 6 din județele vecine. Clasamentul s'a făcut pe baza numărului de bețe doborîte. „Cupa Popicarului", trofeul pus în joc, a fost câștigată de „Speranța" (Dej) care a obținut 295 lemne, urmată de Minerul (Ocna Dej) cu 290 și CFR (Jibou) cu 276.

Numărul mare al spectatorilor prezenți și al echipelor participante au dovedit popularitate de care se bucură jocul de popice la Dej.

SCRIMA

O școală de arbitri la Cluj

● *70 de tineri și tinere populează regulat planșele grupări lor clujene „U. și Ianos Herbac (fost Dermata). Se remarcă în special talentul lui: Maria Șântoma (CSU), Somoghi (Ianos Herbac), Maria Szuba (CSU), Alexandru rnia (CSU), Kolmer (Ianos Herbac), Pleniceanu Ioan (CSU), Avg. Bernad (CSU) și Alexandru Fărez (CSU).*

● *Districtul de scrimă Cluj împreună cu Județeana OSP a inițiat organizarea unei școli de cadre pentru arbitrii de scrimă.*

● *Concomitent, vor avea loc și cursuri de îndrumări tehnice de inițiere în scrimă pentru începători.*

● *O problemă foarte greu de rezolvat pentru grupările clujene o constitue lipsa totală a lamelor de floretă.*

● *Efectivul actual al celor două grupări clujene este următorul: CSU 80 băeți și 12 fete, Ianos Herbak 30 băeți și 10 fete. Toți acești trăgători se antrenează cu regularitate (de 3 ori pe s'pămână) pe planșele sălii de gimnastică a Universității Bolyai (I. O.).*

NATAȚIE

CANTONAMENTUL DELA SIBIU INCEPE MAINE

Cantonamentul național dela Sibiu care trebuia să înceapă acum o săptămână va începe în mod efectiv mâine dimineață.

Lotul celor cari au intrat în cantonament a fost restrâns și are acum următoarea componență:

Eftimiu Sanda, Mureșan Delia, Bock Lisbeth, Reiser Margareta, Wilner Margareta, Papp Martha, Theiss Hilda, Hanszthy Magda, David Rozalia, Patriche Ernest, Munteanu Alexandru, Beer Caro Mager Sorin, Lascu Alexandru, Heitz Felix, Torok Gavril, Stănescu Adalbert, Beretzchi Alexandru, Hospodar Zoltan și Virag.

Acestora li se vor adăuga, la înapoierea în țară, cei opt înnotători plecați la Budapesta pentru antrenament: Iordache Adalbert, Kelemen Atila, Gherman Ion, Bagiu Lucian, Novac Iosif, Papa Iosif, Cârmu, Aurel și Norman Zoltan.

Conducătorul general al cantonamentului este [illegible] secretar FRN. Ca antrenor va funcționa Torok.

Bucureștenii, cu excepția lui Lascu, au plecat eri dimineață. Până Luni sunt așteptați și provincialii.

ATLEȚII ȘI FOOT-BALLIȘTII TIMIȘOREI PARTICIPĂ LA CAMPIONATUL POPULAR DE ȘAH

(Urmare din pag. 1-a)

participanți, pe sindicate l-a totalizat CFR-ul: 381, apoi textil știi: 327. In total participă 2100 sindicaliști. Pe organizații de masse: UAER 903, UNSR 789, Armata 139.

In județ participă peste 1000; în plasa Deta și Periam s'au înscris 177 participanți.

In plasa Lipova 174, iar la Sânnicolaul Mare 166. De menționat că numai în comuna Cărpiniș s'au înscris 69.

La acest campionat participă și femei. Astfel, din totalul participanților sunt înscrise peste 300 femei. Aici se află UAER-ul în frunte cu 114 participante sindicalistele cu 84 participante și mediul rural cu 48 dintre care 12 din comuna Periam. Vârsta concurenților variază între 10 și 75 ani. Printre cei de numai 10 ani îi găsim pe Boderiu Alexandru, Melinte Radu, Bojenescu Viorel, Perim Gheorghe, Almosdi Pavel dela școala nr. 1 și 4 iar dela Deta pe Bukl Mihai. Cel mai vârstnic este Groș Ladislau de 75 ani dela sindicatul Alimentar.

Nu există nici o listă în care să nu găsești spotivi cunoscuți. Dela grupările de foot-b li cele mai mici, din district, până la cele din divizia A sunt cel puțin câte 2-3 jucători. Astfel echipa de foot-ball CFR T participă cu tot efectivul începând cu Pavlovici și sfârșind cu Bădeanțu. Cunoscuții atleți Partos Roland, Poenaru Cornel sau fotbaliștii CSU-ului Păcuraru, Soporeanu, Mazăre, Franciscovici, etc., figurează pe listele UNSR-ului.

„Noi vom fi viitorii maiștri"

Intr'una din zile doi copilași au intrat la OSP pentru a cere câteva lămuriri în legătură cu campionatul popular de șah. Unul dintre ei, Marius Popovici elev în clasa 5 primară la școala nr. 7 ne spune: — „D. director ne-a spus că începe un campionat popular de șah la care vrem să participăm și noi elevii acestei școli". Eu și prietenul meu Gh. Băilă avem numai 11 ani dar jucăm șah de 5 ani. Șahul este un sport care ne ascute mintea și ne face să gândim și să învățăm mai ușor" și-a încheiat micuțul Popovici declarația.

La liceul de băieți nr. 1 în clasa întâia îl găsim pe tânărul Partos Carol care este un real talent. Iată ce ne spune:

„Concursul popular de șah este o competiție care descoperă talente necunoscute până acum. Noi care participăm la acest campionat vom fi viitorii maeștri ai Republicii Populare Române.

*

La Timișoara, oamenii muncii, copiii din școli, tinerii din universități s'au așezat la mesele de șah și au început partidele. La fiecare sindicat, fabrică, școală vezi la mese tineri alături de cei mai bătrâni disputând partide. Va fi oare unul din ei viitorul campion popular de șah al Republicii Populare Române?

Ioan Ochsenfeld
coresp.

Campionatul popular de șah a fost inaugurat la Constanța într'un entuziasm general

Așteptat cu multă nerăbdare, Campionatul Popular de Șah a început la Constanța într'un cadru sărbătoresc. Peste tot, la toate sindicatele, școlile, unitățile militare, întrările au fost frumos pavoazate, sălile unde se desfășoară concursul erau împodobite cu lozinci, care subliniau faptul că această competiție se desfășoară sub semnul unificării tineretului.

Comitetul Județean OSP în colaborare cu Consiliul Sindical Județean și UAER, a format șase comisiuni — după ce în prealabil orașul fusese împărțit, în șase sectoare — cari au vizitat fiecare unitate unde erau programate partide de șah.

In general peste tot s'a observat un interes deosebit pentru acest concurs, atât din partea tineretului cât și a celor vârstnici precum și faptul că peste tot din cauza numărul mic de jocuri nu au putut participa în această zi decât un număr redus de amatori, circa 8-900.

La sediul Sindicatului Sanitar, la intrare două drapele mari atrăgeau atenția trecătorilor că acolo se petrece un eveniment deosebit. Și pentru ca trecătorii să nu plece nelămuriți, un afiș mare arăta că au început jocurile în cadrul Campionatului popular de șah. La cinci mese se desfășurau jocurile. Sindicatul Textil nu s'a lăsat mai prejos și în cel bul sportiv „Industrea Socialistă" la cele trei șahuri s'au desfășurat jocurile între membrii sindicatului, în majoritate fete. De remarcat că majoritatea participanților — fete și băeți — au învățat acest joc de curând — de când a luat ființă clubul și mai ales când s'a anunțat Campionatul Popular de șah.

Elevii Școalei Tehnice Profesionale, într'o ordine ce le face cinste își disputau șansele. Aici s'a observat o masivă participare, circa 75% din efectivul fiecărei clase.

Ucenicii, meseriașii și funcționarii Șantierului naval și-au măsurat și ei forțele. Am avut ocazie să asist la partide strânse, între tineri ucenici și meșteri șefi de echipe și ateliere. Organizarea foarte bună.

Sind. Higiena, cu toate că este un sindicat mic și deci cu posibilități reduse, totuși a putut oganiza concursul în condițiuni tehnice destul de bune.

Sindicatul Petrolist a concentrat toți participanții la Centrala Muntenia, unde în sala cantinei frumos aranjată, au început disputele. S'a evidențiat tânărul ucenic Purice care din 5 partide jucate nu a pierdut nici una. Și aici organizarea a fost foarte bună.

O mare afluență de participanți, datorită muncii de lămurire dusă de colectivul sportiv, am constatat la sindicatul Funcționari Particulari. Concursul s'a desfășurat la sediul fiecărei mari întreprinderi cum sunt: Constanța, Plugul, Dobrogea magazine de stat, iar cei din sectoare la sediul sindicatului. Peste tot cea mai deplină ordine, arăta că organizatorii au știut a pregăti așa cum trebuie toate condițiile unei bune desfășurări a concursului.

Dela Cerna Vodă ne vine știrea că peste 80 de participanți au luat parte la Campionatul Popular de Șah.

DOBROGEANU,
Corespondent

La Bocșa Montana

In cadrul campionatului popular de șah, toate cluburile din cuprinsul plasei Bocșa Montana au început jocurile pentru desemnarea celor mai buni jucători cari urmează să-l reprezinte mai departe în această competiție.

Deși s'au primit târziu instrucțiunile dela Județeana OSP respectivă, totuși s'a făcut mobilizarea jucătorilor, aproape în întregime muncitori, dar foarte puține femei.

Participă actualmente: La Bocșa Montană 62 jucători, la Bocșa Română 88 jucători, la Bocșa Nouă 12 tineri UTM-iști, Ocna de fier 15 jucători.

SECRETELE TEHNICEI:

CURIOZITĂȚILE SĂRITURII PRIN ROSTOGOLIRE!

de
Prof. AUREL LUPAN
Responsabil tehnic FRA

In cursul orelor de atletism teoretic, antrenorul Farkaș Matyas a descris pe lângă celelalte stiluri de săritură în înălțime și stilul prin rostogolire așa zis „californian", pe care-l execută Steers, deținătorul recordului mondial cu 211 cm.

Deoarece deosebirea dintre tehnica acestui stil și a celorlalte stiluri de înălțime, prezintă o serie de lucruri foarte interesante, cred că cunoașterea acestor curiozități are să intereseze pe toți cei ce se ocupă de problemele atletismului și în special pe săritorii noștri de înălțime.

Cu toate că săritura în înălțime este una din cele mai vechi probe de atletism, progresul realizat în ceeace privește performanța, este deabea vizibil. Teoria săriturii însă, s'a modificat mult în decursul ultimilor 20 de ani.

Principiul de bază vechi era: împingere în sus din toată puterea, adică exploatarea la maximum a detentei.

Scopul săriturii este învingerea forței de atracție a pământului și a forței cu care apasă în jos greutatea corpului. A. această forță verticală cu direcția de sus în jos, nu poate fi învinsă decât printr'o forță de sens contrar, adică forța detentei (puterea cu care ne împingem în sus). Această împingere energică în sus caracteriza până acum această probă și ei îi dădeau cea mai mare importanță antrenorii noștri. Forța elanului era necesară, numai pentru a trece dincolo de stachetă. Avântarea în sus era asemănătoare cu cea dela săritură în lungime și reprezenta numai o mică parte din e. neroiia totală necesară efectuări săriturii. Piciorul atacant era avântat în sus cu genunchiul îndoit, iar mișcarea brațelor navea mare importanță.

Primul progres s'a făcut prin exploatarea cât mai rațională a înălțării de care este capabil săritorul. Astfel s'a ajuns la acele mișcări din timpul sborului, prin care centrul de greutate al corpului se ridică cât mai puțin deasupra stachetei.

La stilul așa zis „simplă foarfecă" (englezesc), centrul de greutate trebue înălțat cu 22 cm. deasupra stachetei, pentruca să putem trece peste ea. La stilul „dublă foarfecă" (Porter) centrul de greutate trebue înălțat numai cu 18 cm. deasupra stachetei, iar la stilul Osborn (rostogolire pe o latură) la 15 cm. Datorită progresului continuu, s'a ajuns astăzi la stilul de săritură cu rostogolire pe burtă, (Steers) la care centrul de greutate se înalță numai 12 cm. deasupra stachetei. Prin urmare, prin perfecționarea mișcărilor din timpul sborului, performanța a putut fi îmbunătățită cu 10 cm. O îmbunătățire și mai mare a performanțe pe această cale, pare că nu mai este posibilă.

Principiul de bază la acest stil este exploatarea la maximum a elanului!

Prin schimbarea mișcărilor din timpul sborului, s'a schimbat și înțelesul și elanul și avântarea (ridicarea în aer). Mișcarea a devenit mai armonioasă. Smucturile caracteristice stilului cu „dublă foarfecă" (Porter), cauzate de schimbarea direcției de mișcare a membrelor, au dispărut. Odată cu descoperirea stilului prin rostogolire, se poate exploata progresiv detenta, deoarece drumul parcurs de membre este neîntrerupt, lin.

Datorită îmbunătățirii avântării s'a schimbat și principiul de bază al săriturii în înălțime. De unde până acum ridicarea verticală a centrului de greutate se datora în cea mai mare parte detentei piciorului de bătaie, acum forța elanului trebue transformată dintr'o forță orizontală într'una verticală, prin proptirea înainte a piciorului detentor, care, la fel ca și prăjina proptită în cutie, îl aruncă în sus pe săritor.

In figură se pot vedea cele două stiluri, cu arătarea traectoriei pe care o descrie centrul de greutate din momentul bătăii (atingerea pământului cu piciorul detentor) până în momentul când corpul se pregătește să părăsească solul (ridicarea în aer).

In cazul stilului de „detență", traectoria centrului de greutate urcă la început lin, pentru ca curbura să se accentueze spre sfârșit, spre deosebire de stilul nou, unde este invers. In primul caz viteza de urcare a fost câștigată prin avântare, iar în al doilea caz viteza elanului este mai mare, decât viteza corpului în momentul părăsirii solului. De unde mai demult spuneam picior „de bătaie", astăzi spunem picior „detentor", iar în viitor va trebui să spunem picior „sprijinitor".

Curiozități din punct de vedere mecanic

Caracteristica cea mai evidentă pentru mecanica mișcărilor este drumul parcurs de centrul de greutate. Fig. 2 reprezintă mișcarea executată de recordmanul mondial Steers. In timpul avântării, centrul de greutate parcurge un drum de 105 cm., față de cel 88 cm. parcurși la stilul vechiu. Aceasta însemnează că are la dispoziție o distanță cu 20% mai mare, pentru schimbarea direcției mișcării sau pentru accelerarea vitezei corpului. Ori știți prea bine, cu cât drumul pe care putem accelera viteza unui corp este mai lung cu atât vom avea nevoie de o putere mai mică pentru aceasta, sau invers, cu același putere putem atinge o viteză fiiește mai mare. Gândiți-vă că din loc aruncăm mai puțin, cu greutatea, decât cu elan, fiindcă drumul pe care putem accelera este mai scurt, cu toate că dispunem de aceiași putere.

Insă nu numai lungimea drumului pe care-l avem la dispoziție pentru accelerare, este important, ci și diferența de nivel dintre începutul și sfârșitul acestui drum. Această diferență este de 36 cm. la vechiul stil și 55 cm. adică cu 53% mai mult, la cel nou. Aceasta este deosebirea cea mai importantă între cele două feluri de a sări.

Cum se lungește așa mult drumul de accelerare?

In momentul în care piciorul sprijinitor la contact cu solul Steers se lasă mult înapoi (45°) și în acest timp piciorul atacat (de avânt) este încă pe pământ! Astfel centrul de greutate este așezat mai jos, în momentul începerii săriturii. La momentul părăsirii solului, prin avântarea maximă a piciorului atacant și a brațelor în sus, centrul de greutate se ridică cu cca 8 cm. Astfel, cu aceiași putere de detentă (împingere în sus), poate sări cu 8 cm mai înalt, ca de ex. Soter. E de presupus că numai avântarea cu piciorul întins, are drept consecință o îmbunătățire a performanței cu cel puțin 6 cm., față de avântarea cu genunchiul îndoit.

Pentru săritura „cu sprijin", este nevoie de un elan cu viteză mare, fiindcă în timpul avântării viteza nu se mai accelerează, deoarece nu mai există detenta care s'o accelereze. Pentru o săritură de 2 m. este necesară o viteză de 35 sec. pe 100 m. Dacă la această viteză, piciorul sprijinitor se îndoaie prea mult, atunci forța centripetă care ia naștere datorită curburii traectoriei centrului de greutate, poate reprezenta o sarcină de 260 kg. care apasă pe picior și care provoacă cedarea lui. Din această cauză nici nu este permis să se încerce cu vechea detenți, deoarece rezultatul are să fie că piciorul cedează complect din genunchiu. Piciorul sprijinitor exercită doar o împingere ușoară.

Atleții noștri care au avut ocazie să vadă săritori americani, anul trecut și în 1947 la Praga, au observat că avântarea pare mai înceată ca la Soter. Aceasta se explică prin faptul că traectoria descrisă de centrul lor de greutate este mai lungă și mai verticală, ceeace necesită timp mai îndelungat. Poate fi și o iluzie optică, din cauză că este mai mare viteza elanului.

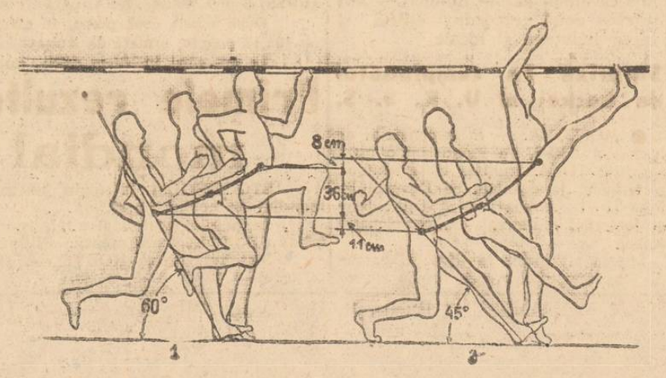
Sfaturi pentru cei ce vor să învețe noul stil

Antrenorii trebue să chibzuiască foarte bine cine și cum poate învăța acest stil, fiindcă nu este potrivit pentru oricine și are multe posibilități de greșeli. In general, putem susține că indivizii mai puțin explozivi, calmi, tare au o fire leneșă, sunt cei mai indicați pentru acest stil. Acești vor cădea cel mai puțin probabil, în greșala cea mai mare, grăbirea mișcărilor.

Pentru obișnuirea mișcării, trebuesc executate multe „propțiri" cu piciorul de bătae, cu elan mijlociu și cu trunchiul bine lăsat pe spate, apoi avântarea piciorului atacant întins, împreună cu ducerea brațelor prin lături în sus. Trebue dată toată atenția ca forța elanului, să nu împingă trunchiul prea înainte. Nu trebuesc uitate cuiele în toc și antrenamentele să se facă pe iarbă, ca să evităm alunecarea.

Trebue rigurs supravegheată îndoirea genunchiului piciorului sprijinitor, ca nu cumva să fie prea pronunțată. Trebue explicat săritorului, că nici nu trebue să încerce să grăbească ridicarea în aer, mai cu seamă la începutul săriturii. Trebue să învețe să aștepte mult. Trebue dezvoltată musculatura anterioară a coapsei, ca să poată suporta o sarcină cât mai mare. (Piciorul sprijinitor). Atacul cu piciorul întins (avântarea), cere o puternică musculatură abdominală. Spre sfârșitul ridicării piciorului atacant, trunchiul trebue aplecat puțin înainte (ca la garduri), ca nu cumva din cauza avântării să rămână pe spate. Ambele brațe trebuesc ridicate în sus, cel dinspre piciorul sprijinitor luându-o înaintea celuilalt.

Partea cea mai grea în învățarea acestei sărituri, este însușirea armoniei mișcărilor. Cauza este că membrele, care sunt aproape tot timpul întinse, sunt mai greu de stăpânit. Cu un antrenament sărguincios, pot fi învinse toate dificultățile și oboseala va fi răsplătită, căci va urma cu siguranță îmbunătățirea performanței.

*

Inainte de a încheia trebue să menționez că studiul traectoriei centrului de greutate reprezentat în cele 3 figuri, aparține sărit rului maghiar Horvat Sandor, care a concurat și la noi în 1947.